10.019 Rybie filé vyprážané v syrovom cestíčku
100 porcií

Potravina	Veková skupina		Veková skupina		Veková skupina		Veková skupina	
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
rybie filé			9,60	8,00	11,40	9,50	13,80	11,50
soľ			0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
múka hladká			1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	2,00
mlieko			1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50
syr tvrdý			0,80	0,80	1,00	1,00	1,20	1,20
olej			3,00	3,00	3,00	3,00	3,50	3,50
citróny			1,20	1,00	1,20	1,00	1,50	1,27
vajcia			20	1,00	25	1,25	30	1,50
hmotnosť porcie v g			100		115		130	

Receptúra

Výrobný postup

Rybie filé pokrájame na porcie, posolíme, obalíme v múke a v cestíčku, ktoré si pripravíme z múky, vajec, mlieka a strúhaného syra. Vyprážame v horúcom tuku do ružova. Povrch porcie ozdobíme kolieskom umytého, ošúpaného citróna.
Príloha: zemiaky varené, zemiaková kaša, rôzne zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A														
B	1497	359	16,81	28,2	15,3	9,1	0,7	104,9	0,5	0,040	0,0	0,1	5,1	0,2
C	1869	448	21,02	34,4	18,4	13,1	0,8	134,9	0,7	0,060	0,1	0,1	5,2	0,3
D	2242	538	25,64	40,3	21,5	17,3	1,1	164,0	0,9	0,072	0,1	0,1	6,5	0,4